अर्ष (बवासीरको) आयुर्वेदिक उपचारः

ओ३म्..

अर्ष अथवा बवासीर अत्यन्तै दुःखदायी तथा पीडादायक रोग हो। यसको पिडा असहनीय हुन्छ। बवासीर विविध कारणले मलाशयको आसपासमा अनावश्यक फोका उठ्नु या नसाहरु सुन्निनाले यो विकसित हुन्छ। बवासीर दुई प्रकारको हुन्छ — भित्रि र बाहिरी। भित्रि बवासीरमा फोकाहरु या नसा सुन्निएको देखिन्न तर महसूस हुन्छ भने बाहिरी बवासीरमा फोकाहरु या नसा सुन्निएको बाहिरै देखिन्छ। बवासीरको पहिचान गर्न सजिलो हुन्छ। मलत्याग गर्दा मलाशयमा अत्यधिक पीडा र त्यसपछि पिप या रक्तस्राव हुनु र चिलाउनु यसको सामान्य लक्षण हो। त्यसै कारणले मद्वारमा सूजन हुन्छ।

यसको समाधान पनि स्वयं पिडितकै हातमा छ तर अत्यन्तै अनुशासन पूर्वक विसुद्ध प्राकृतिक आहार-विहार तथा जीवनशैली अपनाउनु पर्दछ र आवश्यकता परेमा घरेलु तथा आयुर्वेदिक औषधिहरुको सेवनले बवासीर बाट सदा सदाको लागि छुटकारा पाउन पनि सकिन्छ। अप्रेशनको महाकलंक बाट सदा बचौं र अरुलाई पनि बचाऔँ।

मलद्वारको पूरा लम्बाई १.५ इन्च को हुन्छ, पहिलो पटक अप्रेशन गर्दा आधा इन्च काटेर फालिन्छ, त्यसपछि आधा इन्च, त्यसपछि कुनै समाधान छैन। रोगीलाई जीवन भरि जुन पिडा संग लड्दै दिन काट्नु पर्नेहो त्यो स्वयं त्यहि व्यक्तिले मात्र थाहा पाउँछ, जसले बवासीरको अप्रेशन गरेको छ। त्यसैले अप्रेशन कुनै समाधान हैन र उपचार पनि हैन। एलोपेथिमा बवासीरको कुनै उपचार छैन। उपचार हरेक रोगीले स्वयं गर्न सक्छ।

यसका लागि आधा गिलास अनारको रसमा एक चम्सा सुद्ध जङ्गली माहुरीको मह मिलाएर खालि पेटमा सेवन गर्ने या अनारको बोक्रा गहुँतमा पाकाएर सेवन गर्ने, अनारको बोक्रा र पानको पात थिचेर बवासीरका फोकामा लगाउने र बिहान-बेलुकी सिधेनुन या फिटकिरी मिलाएको मनतातो पानी कोसीमा राखेर त्यसैमा बस्ने या सक्ने।

कब्जियत हटाउनका लागि सौफ १०० ग्राम, मेथी १०० ग्राम राम्रो संग पखालेर, सुकाएर धुलो पारेर काँचको भाँडोमा राख्ने र बिहान-बेलुकी खालिपेट एक-एक चम्मच मनतातो पानि संग सेवन गर्ने।

ग्याष्ट्रिक छ भने पुरुषले जिरा र भेली (गुड), स्त्रीले ज्वानो र भेली राति सुत्ने बेला एक-एक चम्सा ७-२१ दिन सम्म निक्कै चपाएर मनतातो पानी संग खाने।

बवासीर बाट बच्न निम्न उपाय अपनाउन सकिन्छः



फाइबर युक्त आहारः

सर्वप्रथम आफ्नो पाचन प्रणालीलाई बलियो बनाउनु पर्दछ, त्यसका लागि हरेकले आ-आफ्नो भोजनमा प्राकृतिक रेशादार पदार्थहरु बढी मात्रामा शामेल गर्नु पर्दछ। त्यसैले रेशायुक्त आहार जस्तै नफलेको चमाल, चोकर सहितको पिठो (गहुँ बाहेक), बोक्रा सहितको दाल, फल, तरकारी, सलाद आदि अनिवार्य रुपले शामेल गर्नु पर्दछ। साथै फलको रसको साटो फल खानु उपयुक्त हुन्छ।



मोहीको सेवनः

बवासीरका फोकालाई सुकाउनका लागि मोही अत्यन्तै लाभकारी हुन्छ। यसका लागि लगभग चार मानो मोहीमा एक मुठी भुटेको जिराको धुलो मिलाएर तिर्खा लागेको बेला दिनभरी पानीको साटो यसैलाई प्रयोग गर्ने। १५-२० दिन यो विधि अपनाउने गर्दा सबै फोकाहरु सुक्न थाल्छन्।



त्रिफलाको प्रयोगः

आयुर्वेदको महान देन त्रिफलाको बारेमा परिचित नहुने त सायद कोहि होला। यसको चूर्ण नियमित रूपले राति सुत्नुभन्दा पहिले १-२ चम्मच मनतातो पानी संग सेवन गर्दा कब्जको समस्या हटाउन मद्दत गर्दछ। जसको कारणले बवासीरमा केहि राहत हुन्छ।



जीराको प्रयोगः

तरकारीलाई स्वादिस्ट बनाउन मसलाको रुपमा प्रयोग गरिने जीरा पेटका समस्याहरुमा अत्यन्तै काम आउँछ। जिरा हल्का भुटेर धुलो पार्ने र मिश्री संग मिलाएर चाट्ने गर्दा लाभ हुन्छ। अथवा आधा चम्मच जीराको धुलो एक गिलास मनतातो पानीमा मिलाएर खाने। यसका साथै जीरा पिसेर फोकामा लगाउने गर्दा पनि लाभ हुन्छ।



अंजीरको प्रयोगः

सुकाएर राखेको अंजीर बवासीरको लागि एक अद्भुत आयुर्वेदिक उपचार हो। एक-दुई वटा सुकेका अंजीर लाई रात भरि तातो पानीमा भिजाएर राखे, बिहान उठ्ना साथ खाली पेट यसको सेवन गर्ना चमत्कारिक लाभ प्राप्त हुन्छ ।



तिलको प्रयोगः

रगत निस्कने बवासीरमा रगतलाई रोक्नको लागि १०-१२ ग्राम राम्रो संग पखालेको कालो तिल लगभग एक ग्राम ताजा नौनी संग खाने गर्नु पर्दछ। यसको सेवनले बवासीरमा रगत आउन बन्द हुन्छ।



हर्रो (हरीतकी)

यस्य माता गृहे नास्ति, तस्य माता हरीतकी।

कदाचिद् कुप्यते माता, नोदरस्था हरीतकी ॥

(जसका घरमा आमा छैनन्, त्यसका लागि हर्रो नै आमा समान छ, अर्थात् हर्रोले मनुष्यलाई माता समान हित गर्दछ। माता कदाचित कुपित पनि हुन सक्छिन्, तर पेटमा गएको अर्थात् खाएको हर्रो कदापि अपकारी हुँदैन।)

सर्व रोग हर्ने भएकाले नै यसको नाम हर्रो भएको हुन सक्छ।

हर्रोको रूपमा यस्तो गुणकारी दिव्य फल तथा लोकप्रिय महऔषध कब्जको समस्या हटाउनका लागि एक अत्यन्त उपयोगी निर्विकल्प आयुर्वेदिक उपाय हो। हर्रोको चूर्ण आधा देखि एक चम्मच, राति सुत्नेबेला मनतातो पानी संग सेवन गर्दा या भेली संग हर्रो खानाले बवासीरको समस्या बाट निजात पाइन्छ।



ठूलो अलैची:

लगभग ५० ग्राम ठूलो अलैची तौवामा राखेर जल्दा सम्म भुट्ने।सेलायो भने यसलाई पिसेर धुलो बनाउने। यो धुलोलाई नियमित रूपमा बिहान मनतातो पानी संग खाली पेटमा सेवन गर्नाले बवासीरको समस्या ठीक हुन्छ।



अमलाः

अमला पनि पृथ्वीको एक दिव्य फल हो, त्यसैले यसलाई आयुर्वेदमा अत्यन्त महत्ता प्रदान गरिएको छ।यो एक रसायन हो। यसले शरीरमा आरोग्य शक्ति बढाउँछ। अमला पेटका लागि अति नै लाभकारी छ। बवासीरमा अमलाको चूर्ण बिहान-बेलुकी महका साथ सेवन गर्नाले लाभ हुन्छ।



नीमः

नीमका फल बोक्रा सहित कुटेको धुलो प्रतिदिन एक चम्सा बिहान खालि पेटमा राति तामाको भाँडोमा राखेको पानीका साथ सेवन गर्दा बवासीरमा लाभ हुन्छ। यसका साथै नीमको तेल बवसीरका फोकामा लगाउने गर्दा र ४-५ थोपा तेल दैनिक सेवन गर्नाले पनि बवासीरमा लाभ हुन्छ।



गुलाबको फूलः

बवासीरमा रगत आउने समस्याका लागि गुलाबको फूल अत्यन्तै राम्रो आयुर्वेदिक उपचार हो। यसका लागि केहि गुलाबका पुष्प पत्र ५० मिली पानीमा चटनी बनाएर तीन दिन खाली पेटमा सेवन गर्नु पर्दछ। तर यसमा ध्यान दिनुपर्ने कुरो के भने यो उपचार गर्दा सम्म केरा सेवन गर्नु हुँदैन।



इसबगोलः

इसबगोलको भुस गलत खान-पानले उब्जिएको रोग-व्याधिलाई नास गर्ने एक अचूक प्राकृतिक र चमत्कारिक औषधि हो। इसबगोलको भुसको प्रयोग गर्नाले अनियमित तथा सारो मल (गोटा परेको) बाट राहत हुन्छ। यसले केहि हदसम्म पेट पनि साफ रहन्छ र बवासीरका फोका पनि त्यति दुख्दैनन्। राति सुत्नु भन्दा पहिले एक-दुई चम्मच यसको भुस मनतातो दूध या पानी संग लिन सकिन्छ।

मुलाः

बिहान र दिनको भोजन पछी एक कप मुलाको रस नियमित सेवन गर्नाले बवासीरमा लाभ हुन्छ।

केरा र कपूरः

एउटा पाकेको केरा चिरेर त्यसमा एउटा चक्की कपूर राखेर सेवन गर्दा पनि बवासीरका लाभ हुन्छ तर दमको समस्या छ भने यो गर्नु हुँदैन।

गोबरः

गाईको मल बिहान खालिपेट नियमित जति सकिन्छ त्यति खाने हो भने केहि दिनमै बवासीर जरै समेत नष्ट हुन्छ।

बेलौती (अम्बा)ः

नियमित बिहान खालिपेट आधा किलो पाकेको बेलौती खाने गर्दा पनि कब्जियत र बवासीर दुवै सखाप हुन्छन्।(बेलौती खाने तरिकाः पहिले सफा संग पखालेर गोलो गरि चाना काट्ने र पहिले छेउको भाग खाने त्यसपछि भित्रको गेडा भएको भाग नचपाएर हल्का जिब्रोले खेलाएर निल्ने किनकि गेडा कडा हुने भएकाले चपाएर निल्यो भने आन्द्रा तथा पेटमा घाउ हुन सक्छ)

प्राणायाम ः- विशेष गरि अग्निसार (सास बाहिर रोकेर पेट भित्र-बाहिर खिच्ने क्रिया) र कपालभाति।

पथ्यः पुर्ण शाकाहारी जीवन प्रणाली अपनाउने, करेला, लौका घिरौला (धारे र चिल्लो) पालुंगोको साग, बेथेको साग, ब्रोकाउली, फूलकाउली, गाजर, काँक्रो, बन्दा गोभी, मेवा, स्याउ, चुकन्द, मुला (बिहान र दिनमा मात्र) लगायत अन्य समस्त मौसम अनुसारका फल, हरिया तथा रेशायुक्त तरकारीहरु, हरियो मूंगको दाल, मसुरो र अरहरको दाल, नफलेको पुरानो चामलको भात, जौ र मकैको रोटी। दुध (राति मात्र), दुई भाग मूंग र एक भाग चामल मिलाएर बनाइएको खिचडी।

अपथ्यः- माछा-मासु-अण्डा, पालिस लगाएको सेतो चामल, गहुँको उत्पादन, आलू, केरा, मसलायुक्त भोजन, घाममा घुम्नु, लसुन, प्याज, खुर्सानी, मरिच, तारेका र भुटेका भोजन, चिनी, चियापत्ती, कफी, डिब्बा बन्द तयारी भोजन, बजारको प्रशोधित तेल र डेरीको दहि-दुध-घिउ, राइस कुकर, प्रेसर कुकर तथा अल्मुनियमका भाँडामा पकाएको भोजन, आयोडिन युक्त धुलो नुन, रातिमा प्रोटिनयुक्त गरिष्ट भोजन ।

रोग मुक्तिका लागि आवश्यक नियमः

भोजन मंत्रः

ओ३म् अन्नपते अन्नस्य नो देह्यनमीवस्य शुष्मिणः|
प्र प्र दातारं तारिष ऊर्जं नो धेहि द्विपदे चतुष्पदे ‖ (यजुर्वेदः११/८३)

भोजन सम्बन्धि केहि उपयोगी सूत्रः

१- आमाशयको तीन भागमा १/३ ठोस, १/३ तरल, १/३ हावाको लागि खाली राख्नु।
२- भोजनको समय बीच-बीचमा, तुरुन्तपछी र अघि पानि न पिउने।
३- भोजनको ४८ मिनेट पहिले र खाइसके पछी डेढ दुई घण्टा पछी मात्र पानि पिउने।
४- पानि पिउँदा सुखासनमा बसेर एक —एक घुट्की लिएर मुखमा खेलाई-खेलाई पीउने।
५- नियत समयमा नियत मात्रामा मात्र भोजन गर्नु।
६- ईश्वरको ध्यान गरेर मात्र भोजन ग्रहण गर्नु तथा भोजनको समयमा प्रसन्नचित्त रहनु।
७- भोजनको मात्रा आफ्नो शक्ति अनुकूल नै लिनु पर्छ।
८- जुन भोजनलाई देख्नाले घृणा र अरूचि होस् त्यस्तो भोजन खानु हुँदैन।
९- बासी भोजनबाट आलस्य र स्मरण शक्तिमा कमी आउँछ।
१०-शरीरको ताप भन्दा अलिकति बढी तातो भोजन लाभकारी हुन्छ, छिटो पच्छ, वायु निकाल्छ, जठराग्नि प्रदीप्त गर्छ र कफ शुद्ध गर्छ।
११-जलेको भोजन सार हीन हुन्छ। काँचो भोजनले पेटमा दर्द तथा अजीर्ण उत्पन्न गर्छ।
१२-भिन्न मौसम या समयमा भोजनमा परिवर्तन गर्नु पनि आवश्यक छ।
१३-अधिक तातो या अधिक चिसो भोजन दाँत र आँतको लागि हानिकारक हुन्छ।
१४-भोजनमा केहि चिल्लो पनि आवश्यक हुन्छ।
१५-भोजनमा ६ घन्टाको अन्तर उत्तम हुन्छ। ३/४ घण्टा भन्दा कम हुनु हुँदैन। अर्थात्, बीच-बिचमा कचर-पचर खाइरहनु हानिकारक छ।
१६-भोजनलाई कमसेकम ३०/४० पटक खुब राम्रोसंग चपाएर मात्र निल्नु पर्छ। हतार संग कहिल्यै खानु हुन्न।
१७-भोजन फर्दा हाँस्ने, कुरा गर्ने, टिभी हेर्ने, रेडियो सुन्ने, मोबाइल चलाउने आदि बानि छोडौं (नत्र स्वास नालीमा अवरोध आउन सक्छ) र भोजनमा ध्यान केन्द्रित गरौं।
१८-भोजनमा ८०%क्षार, २०% अम्ल तथा विटामिन र खनिज युक्त भरपुर पौष्टिक हुनु पर्छ। तरकारी र फलको मात्रा गहु, चामल, आलू,दाल भन्दा तीन गुना हुनु पर्छ।
१९-घीउ तथा तेलमा भुटेका र तारेका वस्तुहरु खानु हुँदैन। कटहर, घुइया (पिडालु), उर्दको दाल, राजमाष आदि जस्ता पच्नमा भारी वस्तुहरु कम मात्रामा खानु पर्छ तर साँझमा कदापि खानु हुन्न।
२०-प्रातः चिया, कफी जस्ता मादक पेयको सट्टा मनतातो पानीमा कागती निचोरेर खानु राम्रो हुन्छ।
२१-अलिकति अरु खाउँ-खाउँ भन्ने स्थितिमा नै उठ्नु पर्छ।

२२-दिउँसोको भोजन गरे पछी दस मि. जति बज्रासनमा बसेर ४८ मि. बायाँ कोल्टे परेर विश्राम गर्नु पर्छ। दिनमा सुत्नु हुन्न अन्यथा हानि होला। साँझको भोजन पछी १० मि. बज्रासन बस्ने अनि कम से कम ५०० देखि १००० कदम टहल्नु पर्छ।

२३-साँझको भोजन सुत्नु भन्दा तीन या कम से कम दुई घण्टा अघि नै गर्नु उचित हुन्छ। खाना साथ् सुत्ने बानीले पाचन प्रणालीमा हानि पुग्छ र नींद पनि सुखमय हुन्न।

२४-भोजनमा एक साथ अधिक परिकार हुनु पनि हानिकारक छ। यसबाट अधिक भोजन गर्ने सम्भावना बढ्छ।

२५-झोल युक्त तरकारी या दाल भोजनमा ठीक हुन्छ। सुख्खा भोजनले कलेजोमा दाह र रक्त मिश्रणमा बाधा पुग्छ।

२६-सामान्य व्यक्तिलाई अधिक चिल्लो पनि हानिकारक छ। केवल विशेष श्रमशील या व्यायाम गर्नेहरुको लागि मात्र चिल्लो ठीक हुन्छ।

२७-खाना आधा, पानी दुई गुणा, कसरत तीन गुणा र हाँसो चौगुणा गर्नाले मात्र भोजन राम्रो संग पच्छ। भोजन पचे पछी मात्र पोषण प्राप्त हुन्छ। अस्तु..

स्वस्थरहौं, सुखी रहौं..

नमस्ते..!